How to Be Creative When You're Feeling Stressed

By Elizabeth Grace Saunders

November 29, 2018

More than just lightly toasted, your brain feels singed.

You're burned out, and the cumulative stress makes it hard to decide what to eat for dinner, let alone come up with innovative ideas. But people are still expecting you to produce creative solutions despite your current mental state. What do you do?

If you find yourself in this situation, I can't offer any guarantees that epiphanies will come to you. But I can offer ideas based on my experience as a time management coach and on the science of how our brains work that can give you the best possible odds of coming up with some decent new thoughts.

To start, you need to let go of trying to "make yourself" come up with something creative. If you're already struggling with stress, threatening yourself can further trigger the fight-or-flight mode. This causes you to operate out of the primal, least creative part of your brain. So instead of saying to yourself, "I must be creative," or "This has to happen now," it's better to tell yourself something like, "I'm going to see what happens," "I'm going to explore this possibility," or "I'm going to play around with some ideas."

كيف تكون مبدعاً تحت الضغط النفسي

كتبته إليز ابيث غريس ساوندرز

29 نوفمبر، 2018 م

عندما تشعر وكأن دماغك محترق مثل قطعة خبز، وتشعر بالاحتراق النفسي، ويقع عليك ضغط كبير لدرجة أنك لا تستطيع التفكير فيما ستتناوله على العشاء، ناهيك عن أن تنضح قريحتك بالأفكار الإبداعية، والجميع يتوقع منك تقديم حلول مبتكرة على الرغم من حالتك العقلية. فماذا عليك أن تفعل حينها؟

إذا وجدت نفسك في مثل هذا الوضع، فلا أضمن لك وحيا ما ينزل عليك ليلهمك الأفكار الإبداعية التي تتوق لها. ولكن يمكنني أن أقدم لك بعض الأفكار استناداً إلى خبرتي كمدربة إدارة الوقت واستناداً كذلك للعلم الذي يفسر آلية عمل أدمغتنا بشكل يزيد من الاحتمالات الممكنة للخروج بأفكار جديدة وفعالة.

بدءاً ستحتاج إلى التخلي عن محاولة "جعل نفسك" تخرج بفكرة مبدعة قسراً. إذا كنت تعاني فعلياً من الضغط النفسي، فإن إجبار نفسك بهذا الشكل يمكن أن يؤدي إلى رد فعل ينطوي على حلين لا ثالث لهما وهما "القتال أو الهروب" مما يعني سيطرة الجزء البدائي للدماغ وهو الأقل إبداعا. لذا، بدلاً من أن تقول لنفسك "يجب أن أكون مبدعًا" أو "يجب أن يحدث هذا الآن" ، فمن الأفضل أن تقول لنفسك شيئًا مثل "سأرى ما سيحدث" ، أو "سأستكشف إمكانية عمل ذلك"، أو" سأقوم بتجربة بعض الأفكار". وبذلك ستقوم بخلق شعور بالأمان النفسي حتى لا تعاني من ضغط للإنجاز الذي قد يكون مرهقا لك.

You want to create a sense of psychological safety so you don't experience debilitating performance pressure.

Once you've created psychological safety, then experiment with activities that can trigger the "diffuse-thinking" state. This type of thinking is one in which your brain operates in a looser manner, searching to make connections between different parts of your brain versus operating in the established neuropaths followed in the "focused-thinking" state. Activities like walking, napping, eating, or taking other sorts of breaks naturally put you into the diffuse state and open your mind up to new possibilities.

To maximize the benefits of these in-between times, avoid multi-tasking and let your mind explore a particular idea. For example, you could feed your brain these kinds of prompts: What might be involved in making this promotion a success? Or what might happen if we approached our customers in a different way? An openness of mind and non-judgment toward the quality or quantity of your thoughts gives space for creativity to come forth.

In particular, I find that I am most creative when I not only am giving myself space from my computer but also positioning myself in a "happy place." In the warmer months, that's somewhere outside preferably along a lake. In the cooler months, it's likely a coffee shop with a fireplace. Beautiful, peaceful surroundings lift my spirits and creative mental capacity. Some of my coaching clients have found their happy, creative spaces in historic libraries, art museums, or even browsing through boutique shops. Know which environments naturally give you pleasure and immerse yourself in them to allow positive thoughts to arise.

If you still feel stuck and just can't come up with something new, then you may want to give your brain more material to work with. This could look like reading on the topic, taking a field trip to a place where you can see other people's creative solutions to a similar problem, or talking to experts. Sometimes by seeing what other people have done, you can come up with new ways to approach your own situation.

And then to even further increase your opportunity for breakthrough moments, collaborate with others.

بمجرد إيجاد حالة الأمان النفسي، قم بتجربة بعض الأنشطة التي يمكن أن تؤدي إلى حالة من "التوالد الفكري". هذا النوع من التفكير هو الذي يعمل فيه دماغك بمرونة أكبر، حيث يقوم بالبحث وإجراء اتصالات بين أجزاء مختلفة من الدماغ وهذا مختلف عن عمله عبر الوصلات العصبية المعهودة في حالة "التفكير المركّز". فأنشطة مثل المشي، أو القيلولة، أو تناول الطعام، أو أي شكل آخر من أشكال الاستجمام، تضعك بشكل تلقائي في حالة التوالد الفكري وتفتح عقلك لإمكانيات جديدة.

لتحقيق أقصى استفادة من الأوقات الفاصلة، تجنب تعددية المهام واجعل عقلك يستكشف فكرة معينة. على سبيل المثال، يمكنك تغذية عقلك بأحد هذه الأنواع من المحفزات: ما الذي نحتاجه لإنجاح الحملة الترويجية؟ أو ما الذي يمكن أن يحدث لو تعاملنا مع العملاء بطريقة مختلفة؟ إن انفتاح العقل بهذا الشكل وعدم إصدار الأحكام تجاه نوعية أفكارك أو كميتها يعطي مساحة للإبداع.

أجد نفسي أكثر إبداعًا على وجه الخصوص ليس عندما أبعد نفسي عن جهاز الكمبيوتر فحسب، بل عندما أضع نفسي أيضًا في "مكان يبعث في نفسي السعادة". في الأشهر الدافئة خلال السنة، قد يكون ذلك في مكان ما في الخارج بجانب بحيرة مثلاً. وفي الأشهر الباردة، قد يكون في مقهى أمام الموقد. الأجواء المحيطة الجميلة والهادئة ترفع معنوياتي وقدراتي الذهنية الإبداعية. وفق بعض زبائني في برامج تدريب الحياة فإن الأماكن التي تبعث السعادة في أنفسهم وتحفز الإبداع لديهم كانت في المكتبات التاريخية أو المتاحف الفنية أو حتى من خلال التسوق في محلات البوتيك. حاول معرفة المحيط الذي يمنحك المتعة واغمر نفسك فيه حتى تسمح للأفكار الإيجابية بالتدفق.

إذا كنت لا تزال بعد ذلك كله تشعر بالتجمد الفكري ولا يمكنك تقديم شيء جديد، امنح عقلك المزيد من الخيارات لكسر الجمود. قد يكون ذلك من خلال القراءة عن الموضوع، أو القيام برحلة ميدانية إلى مكان يسنح لك بالاطلاع على الحلول الإبداعية لأشخاص آخرين يعانون من مشاكل مماثلة، أو كذلك من خلال التحدث مع الخبراء. في بعض الأحيان، رؤية ما يقوم به الآخرون في نفس وضعك يمكنك من التوصل إلى طرق جديدة للتعامل معه بشكل صحيح.

ولزيادة فرصتك بشكل أبعد من ذلك في الحصول على المزيد من اللحظات الملهمة قم بمشاركة الآخرين في بعض الأفكار. أثبت التناوب بين التفكير الفردي والجماعي بأنه أنجع الطرق لتنمية الأفكار الخلاقة. قم بعمل عصف ذهني مع زملائك، واجتمع مع أحد الأصدقاء لتناول القهوة، أو قم بالعمل على حل مشكلة مع أحد الخبراء الاستشاريين. فنتاج عقلين أو أكثر أفضل من نتاج عقل واحد حيث أن عملية التحاور من خلال الأفكار تقوم بتحفيز الأفكار الجديدة وتشكل تحدي لتفكيرك.

Alternating between solo thinking and time in groups proves the most effective way to develop the most creative thoughts. Have a brainstorming meeting with colleagues, get together for coffee with a friend, or do problem solving with a consultant. Two or more brains can work better than one. The process of talking through ideas can stimulate new thoughts and challenge your thinking.

Finally, give yourself time. When your brain operates at full capacity, you may have the ability to come up with creative thoughts on the fly. But when you're less than 100%, you'll have a much better chance of success by giving your brain time to percolate on ideas for a few days.

When your mind feels blank and all you want to do is zone out, it's more difficult but not impossible to experience your breakthrough. By putting yourself in the right mental state and environments, you can find your creativity.

أخيرا، امنح نفسك الوقت الكافي. عندما يعمل الدماغ بكامل طاقته سيكون لديك بلا ريب القدرة على الخروج بأفكار ابتكارية. ولكن عندما تكون طاقتك الدماغية دون ذلك، امنح نفسك بضعة أيام لخلق فرص أكبر لتوليد الأفكار.

عندما تشعر بأن عقلك خاو وكل ما تريد فعله هو الخروج من هذا المأزق، فقد يكون من الصعب أن تخرج بأفكار خارقة ولكن بالتأكيد ليس من المستحيل. فعندما تهيئ لنفسك الحالة العقلية المناسبة والبيئة المناسبة فإن هذا سيحفز قريحتك الإبداعية.

Elizabeth Grace Saunders is a time management coach and the founder of Real Life E Time Coaching & Speaking. She is author of *How to Invest Your Time Like Money* and *Divine Time Management*. Find out more at www.ScheduleMakeover.com.

إليزابيث غريس ساوندرز هي مدربة إدارة الوقت ومؤسسة لموقع إدارة الوقت والخطابة https://reallifee.com/wp/. ومؤلفة كتاب "كيف تستثمر وقتك كما المال" وكتاب "إدارة الوقت والإيمان". اكتشف المزيد على الموقع www.ScheduleMakeover.com.

ranslated into Arabic by: Najah Ashour
Proofread by: Othman Al Kassabi, Physiotherapist

ترجمه للعربية: نجاح عاشور
مراجعة وتدقيق: عثمان القصبي، أخصائي علاج طبيعي

Link to article https://hbr.org/2018/11/how-to-be-creative-when-youre-feeling-stressed?utm_source=twitter&utm_medium=social&utm_campaign=hbr
رابط المقال